

## Каковы причины возникновения детских страхов

**Причина первая – некий экстремальный случай произошедший с ребенком.** Однако следует отметить, что не у каждого ребенка, пережившего экстремальное событие, возникают стойкие, значимые и заметные для окружающих страхи.

**Причина вторая – особенности характера, провоцирующие развитие страхов.** Возникновению страхов и их закреплению способствуют такие черты характера, как тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от других людей, физическая и психическая несмелость, общую соматическую ослабленность или болезненность ребенка. Но ведь многие черты характера, особенно мнительность, пессимизм, вовсе не характерны для маленького ребенка. Откуда же они берутся?

**Причина третья – запугивающее воспитание.** Наказание страхом – не столько действительно «страшное», сколько вредное наказание. Во-первых, смысленный ребенок догадается, что вы ему лжете и в будущем поймет, что своей цели можно будет добиваться ложью. Во-вторых, у ослабленного ребенка действительно может возникнуть страх, но в этом случае ребенок остается один на один со своими волнениями, не получая поддержки от близких.

**Причина четвертая – тревожное воспитание.** В тех случаях, когда родители сами постоянно боятся того, что с ребенком может что-нибудь случиться, страхи имеют обыкновение закрепляться у детей.

**Причина пятая – гипертрофированная фантазия.** Это тот случай, когда ребенок, не имея своего мировоззрения и миропонимания, творит свой мир и ... свои страхи.

**Причина шестого – страхи как часть другого, более серьезного расстройства.** Если ребенок слышит угрожающие ему голоса или видит что-то, чего не видят другие, то такая ситуация очень тревожна и требует обращения к детскому психиатру.

отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.

3. Необходимо развивать в ребенке инициативность и самостоятельность.
4. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги – продавцу, билет – кондуктору т.д.). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.
5. Недопустимо пугать ребенка, даже если раньше, до возникновения страхов, это было эффективным методом воспитания. Особенно недопустимо пугать ребенка тем, что его кому-то отдадут, а также смертью или отъездом навсегда кого-то из членов семьи.
6. Рекомендуются серьезно отнестись ко всем чувствам, которые испытывает ребенок. Недопустимо высмеивание его страхов. То, что кажется чепухой, может быть очень и очень важным для вашего ребенка.
7. Не нужно говорить о страхах ребенка с посторонними людьми в его присутствии. Он может почувствовать себя при этом очень неловко и еще больше замкнется в себе. В дальнейшем вам будет очень трудно добиться его откровенности.
8. Нельзя говорить о страхах ребенка между делом. Проблема слишком серьезна, чтобы ее можно было решить, стирая белье или приготавливая обед. Выберите время, которое вы можете полностью уделить ребенку, и с полным доверием ко всему, что он сообщит вам, расспросите его. Постарайтесь выяснить следующее: чего или кого именно боится ребенок? Есть у него облик (можно ли его нарисовать)? Что этот кто-то или что-то может сделать? Какие у него привычки? Как он «дошел до жизни такой»? Чего он на самом деле хочет? Как уменьшить исходящую от

него опасность? Уже само ваше серьезное и конструктивное отношение к проблеме конкретного страха ребенка – мощное психотерапевтическое средство. Мама не смеется, мама не боится. Мама вместе со мной, и она уверена, что со страхом можно справиться. Вывод: скорее всего, мама права.

9. По возможности рисуйте вместе с ребенком все его страхи. Старайтесь найти в получившихся рисунках нестрашное или даже смешное (но помните, что смеяться должен ребенок, а не вы сами).
10. Проанализируйте собственный стиль воспитания. Может быть, вы сами слишком тревожны? Может быть, вам следует самостоятельно или совместно со специалистом поработать с собственной тревогой, которая как в зеркале, отражается в страхах и тревоге ребенка? Нет смысла бороться с отражением – подумайте об этом.
11. Если ребенок перенес какой-то психотравмирующий эпизод или тяжелую болезнь, связанную с болью или длительным пребыванием в больнице, и именно после этого у него появились страхи, то обеспечьте ему на некоторое время щадящий режим. Оказывайте ребенку знаки внимания, говорите с ним, рассказывайте ему о своей жизни, читайте веселые книжки. Покормите ребенка витаминами, попейте настой успокаивающих трав. Говорить о страхах или перенесенной травме нужно только в том случае, если об этом заговорит сам ребенок.

## Рекомендации родителям по преодолению страхов у ребенка

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в

**Чего боятся дети?** О, чего угодно! Практически любой реальный или

вымышленный предмет или ситуация может стать объектом для страха. По данным различных авторов, от трех до пяти детей из десяти в том или ином возрасте испытывают те или иные страхи. Наиболее часто боятся дети от двух до семи-девяти лет. Это вполне понятно. В этом возрасте ребенок уже многое видит, многое знает, но еще не все понимает. Именно в этом возрасте необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными представлениями и знаниями о мире. Иногда страхи встречаются и ранее двух лет. Если они ярко выражены и относительно постоянны, то это серьезный повод для родительской тревоги. Необходимо тщательно, вместе со специалистом проанализировать стиль воспитания ребенка в семье, чтобы вовремя устранить нарушения, а также обследовать ребенка у невропатолога, чтобы исключить наличие очагов судорожной готовности в головном мозге.

Очень часто дети боятся *темноты*. Этот страх пришел к нам от предков. В темноте, ночью выходили на охоту известные и неведомые враги. Потом темнота скрывала демонов и духов, вампиров и оборотней, русалок и фамильных привидений. Все это и по сей день живет в сказках, в книгах и кинофильмах, живет в фантазиях наших детей, в их страхах.

Довольно часто дети дошкольного возраста боятся *животных*. *Насекомых, пауков и червей* дети боятся только тогда, когда их боится кто-то из значимых взрослых.

Многие дети панически боятся *грозы*.

Реже, чем у взрослых, но все же встречается у детей страх *заразиться, заболеть* чем-нибудь.

Относительно новый детский страх, напрямую спровоцированный СМИ, - страх *маньяка*, хотя дети дошкольники не очень хорошо представляют себе что это такое.

В целом же детские страхи никакой типизации не поддаются и индивидуальны так же, как индивидуальна фантазия ребенка. Для оценки состояния ребенка и определения методов коррекции важно не столько содержание, сколько причина, количество и тяжесть проявления страхов. Страх может развиваться у ребенка внезапно и тогда его, как правило, легко связать с каким-нибудь эпизодом. Такие страхи легко поддаются коррекции, а если ситуация вокруг ребенка складывается благоприятно, имеют тенденцию проходить самостоятельно без всякого вмешательства извне. Иногда страхи у ребенка развиваются постепенно (сначала ребенок отказывается засыпать без света, потом просит чтобы с ним кто-нибудь посидел и т.д.). Иногда к страхам присоединяются другие (например, ребенок всегда боялся грозы, а после просмотра фильма про войну, заплакал при виде рвущихся снарядов. А позже вбегаем в комнату – оттого что сосед наверху что-то ремонтирует и сильно стучит молотком).

Когда ребенок сильно чего-то боится, у него может проявляться целый комплекс вегетососудистых и неврологических симптомов. В тех или иных сочетаниях может незначительно повышаться температура, учащаться ритм сердцебиения, холодеть ил, наоборот, потеть ладони, краснеть лицо, дрожать руки. У некоторых детей вышеописанные симптомы могут проявляться при одном лишь представлении о попадании в неприятную ситуацию. Как правило, ребенок стремится всеми правдами и неправдами избежать попадания в неприятную ситуацию. Иногда с этой целью он ведет длинные, полные хитростей и недомолвок беседы с родителями, иногда прибегает к прямой лжи или проявляет совершенно непонятное для окружающих взрослых упрямство.

ТОГБУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»



## Детские страхи



Тамбов 2019